VOL 6 - ISSUE 62 SEPTEMBER 2014

MASALA TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ




HUM
SITARAY

BUNNY'S

Quality is our

Major Ingredient!




LEMON
MALT

دی ہوم ریسٹورنٹ

20 Recipes

اچاری میکرونی



۱۔ ایک پاؤ میکرونی کو نمک ملے ابلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک ابال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔



۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: ایک کلو گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

شاپنگ لسٹ

[illegible]

آپ کا سوال

کتنا لیسٹ پکائیں؟

[illegible]

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کو مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کریمی جنگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی ابال کر ایک کپ چھوٹی پاستا ابال لیں۔ آدھا کپ ابلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں۔ ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر ابلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد بطور سائیڈ لائن پیش کریں۔



MASALA
TV FOOD MAG



Content



محترم قارئین

السلام وعلیکم!

رمضان المبارک میں کھانے پینے سے احتیاط کا سلسلہ بند ہوتا ہے لیکن جیسے ہی شوال کا چاند نظر آتا ہے ویسے ہی گھر کے باورچی خانے انواع و اقسام کے کھانوں سے مہک اٹھتے ہیں۔ عید کے بعد شادیوں کا موسم شروع ہو جاتا ہے جس میں رہی سہی کسر بھی پوری ہو جاتی ہے۔ شادیوں میں دل بھر کے مرغن کھانے پکائے اور کھلائے جاتے ہیں جو رمضان المبارک میں بتدریج بہتر ہونے والے جسمانی نظام کی خرابی کا باعث بن جاتے ہیں۔ شادیوں میں مرغن کھانے، طرح طرح کے میٹھے اور تیزابی مشروبات انتہائی تاخیر سے پیش کئے جاتے ہیں۔ لوگوں کے پاس خصوصاً سندھ میں کھانا کھانے کے بعد اسے ہضم کرنے کا وقت نہیں ہوتا کیوں کہ شادیاں اب بھی دیر تک چلتی ہیں اس لئے مہمان گھر جا کر سو جاتے ہیں جو کسی بھی طرح صحت کے لئے مفید نہیں ہے جب کہ پنجاب میں منعقدہ شادی کی تقریبات میں جلد کھانا پیش کئے جانے کا قانون ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو گھر جا کر مرغن کھانوں کو ہضم کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ کراچی سمیت دیگر شہروں میں بھی جہاں شادیوں کی تقریبات تاخیر کا شکار ہیں اس اچھی روایت کو قائم کیا جانا وقت کی اہم ترین ضرورت ہے۔

یہ امر واقعی ہے کہ ہمارا سست پڑتا طرز زندگی بے شمار بیماریوں کی جڑ ہے جو دل سمیت مختلف امراض کے اضافے کا سبب ہے۔ دل کے مریضوں کی تعداد میں اضافے نے عالمی برادری کو تشویش میں مبتلا کر رکھا ہے اسی وجہ سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو عالمی یوم قلب سے منسوب کرتے ہوئے اس حوالے سے آگاہی کے خصوصی پروگرام مرتب کرائے جاتے ہیں تاکہ لوگ اس موذی مرض سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کر سکیں۔ ماہرین کے مطابق سال گزشتہ کے دوران دنیا بھر میں ایک کروڑ 73 لاکھ افراد امراض قلب کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے گئے اور اگر یہی صورت حال رہی تو اگلے 15 سالوں میں دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 2 کروڑ تک پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ پاکستان میں بھی بلا تفریق عمر امراض قلب کی شکایت کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے بڑھ رہی ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کا فوری سدباب انتہائی ضروری ہے۔

دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے ایک جانب طرز زندگی کو بہتر بنانے اور دوسری جانب خوراک کو متوازن کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی غذا میں پھل، سبزیاں اور تازہ جوس شامل کریں۔ جلد سونے، صبح سویرے اٹھنے اور ورزش کو معمول بنائیں۔ یاد رکھئے کہ تھوڑی سی احتیاط اور متوازن زندگی کو بڑے مسائل سے بچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

شہناز رمزی



بانی ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر: شہناز رمزی، ایسوسی ایٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر: سجاد احمد
... منور حسین بھٹی munawar.hussain@masalatv.tv ... 03353222351
... 92-21-32628840
http://www.masala.tv/masalamag/

”پاکستان کا ذوق“ پاکستانی کھانوں کا مزہ

میون پک ہوٹل میں جشن آزادی کے حوالے سے خصوصی ہفتے کا اہتمام

شازیہ انوار



ناشتہ، صحت کے لئے نہایت ضروری

ناشتہ کرنے والے بچے چست ہوتے ہیں، ناشتہ نہ کرنے والوں کا وزن نسبتاً تیزی سے بڑھتا ہے

کھانے کی طرح ناشتے کے حوالے سے بھی یہ سوال نہایت اہمیت کا حامل ہے کہ آج کیا کھایا جائے؟ اور دیکھا گیا ہے کہ ناشتے کی میز عام طور پر مخصوص پکوانوں سے ہی سجائی جاتی ہے۔ جو لوگ ڈبل روٹی اور چائے سے ناشتہ کرتے ہیں وہ برسوں بعد بھی اسی سے ناشتہ کرتے ہیں، جنہیں ناشتے میں پراٹھوں اور انڈوں کی عادت ہوتی ہے وہ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگ ناشتے میں صرف ایک پیالی چائے اور کچھ صرف دودھ لیتے ہیں جب کہ جدید سائنس صبح کے ناشتے کو صحت کے لئے انتہائی اہم قرار دیتی ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والوں میں دل کے امراض پیدا ہونے کا خطرہ 27 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ صحت مند دل کے لئے ناشتہ ضروری ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ ناشتہ نہ کرنا جسم کو انسانی دباؤ میں مبتلا کرتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والوں میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور ایسے افراد میں انسولین کے استعمال کے لئے حساسیت بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

ناشتے کی اہمیت زیادہ اس لئے ہے کہ صبح کے وقت ہمارا نظام انہضام بہتر چلتا ہے اور کھائی جانے والی ہر چیز اچھی طرح ہضم ہو کر ہمیں پورے دن کی ضرورت کے مطابق توانائی فراہم کرتی ہے۔

سوال یہ ہے کہ صبح ناشتے میں کیا ہونا چاہئے؟

ناشتے میں مختلف چیزوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے، بہتر یہ ہے کہ صبح کے ناشتے میں متوازن غذا لی جائے تاکہ دن کی شروعات اچھی ہو، جسم چست رہے اور روزمرہ کے کام بہتر انداز سے کئے جا سکیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ناشتے میں پھلوں کا استعمال ضروری ہے۔ کوئی بھی موسمی پھل جیسے ایک سیب، آڑو، آلو بخارے، امرود اور کیلا لیا جا سکتا ہے۔ ماہرین پھلوں کے جوس پر پھلوں کو فوقیت دیتے ہیں کیوں کہ پھلوں میں غذائی ریشے زیادہ ہوتے ہیں اور دیر سے ہضم ہوتے ہیں جو ہاضمے کے لئے بہترین ہیں۔ پھلوں کے علاوہ انڈے بھی ناشتے کو بہترین بناتے ہیں تاہم اگر تلے ہوئے انڈے کھانے ہوں تو انہیں زیتون یا سرسوں کے تیل میں پکانا زیادہ مناسب ہے۔

ناشتے میں ہفتے میں تین سے چار مرتبہ گندم یا جو کا دلیہ بھی استعمال کرنا چاہئے۔ اس میں موجود حیاتین اور غذائی ریشے ہاضمے کو بہتر کرتے ہیں۔ دلیہ ذیابطیس کے مریضوں کے لئے بھی بہت مفید ہے کیوں کہ یہ ذیابطیس کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ ناشتے میں کم چکنائی والا دودھ، گڑ یا شکر کا استعمال بھی کریں۔ گرمیوں میں لسی جب کہ سردیوں میں شہد ملا گرم دودھ بہترین ہے۔

ایک جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ جو بچے صبح کا ناشتہ کرتے ہیں وہ امتحانوں میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں، پڑھائی میں نسبتاً زیادہ ہوشیار ہونے کے ساتھ جسمانی اور ذہنی کارکردگی میں بھی بہتر ہوتے ہیں جب کہ ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کا اسکول میں جی نہیں لگتا ہے، کلاس میں دھیان نہیں ہوتا، کھیل میں چست نہیں ہوتے اور خود کو پورا دن سست محسوس کرتے ہیں۔

وزن بڑھنے کے خدشے سے ناشتہ نہ کرنے والوں کے لئے ایک ضروری اطلاع یہ ہے کہ اگر وہ ناشتہ نہیں کریں گے تو ان کا وزن بڑھے گا۔ جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ صبح تمام ضروری غذائی اجزا پر مشتمل ناشتہ کرنے والے پورا دن اضافی چیزیں نہیں کھاتے جو ان کے وزن میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ ■

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے۔ مکمل بھروسے کے ساتھ رجوع کریں۔

Lucky Stone مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے نام اور کام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیات مقدسہ کی چھپائی کر کے دیتے ہیں۔

ایس۔ این۔ قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

عالمی یوم قلب

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں

وقت کی جدیدیت نے دنیا بھر کے لوگوں کو جہاں زندگی کو سہل بنانے کے لئے انواع و اقسام کی چیزیں مہیا کی ہیں وہاں نت نئی بیماریاں بھی منظر عام پر آئی ہیں جس میں مختلف طرح کے سرطان، ذیابیطس، بلند فشار خون اور دل کے امراض سرفہرست ہیں۔ دنیا بھر کے محققین اور طبی ماہرین ان بیماریوں کے سدباب کے لئے کوشاں ہیں اور دن رات تحقیقی عمل جاری ہے۔

عوام میں ان بیماریوں کے شعور کو بیدار کرنے کے لئے سال میں ایک دن مختلف بیماریوں کے نام سے منسوب کئے گئے ہیں جس میں عوام کو ان بیماریوں کے حوالے سے بطور خاص آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ اقوام متحدہ کے چارٹر کے مطابق 1980ء سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو دنیا بھر میں "عالمی یوم قلب" منایا جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں۔ دنیا بھر کی طرح سے پاکستان میں بھی عوام تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں 40 سال سے کم عمر افراد میں دل کے امراض کی شرح یورپی ممالک کی نسبت 10 گنا زیادہ ہے۔ ماہرین اس کی وجہ مغرب کے متعارف شدہ طرز زندگی اپنانے کو قرار دے رہے ہیں۔ پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں 40 سے 45 برس کی عمر کے لوگوں میں دل کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ وہاں قبل دل کے امراض امیر لوگوں میں تصور کئے جاتے تھے مگر اب دل کا مرض سفید پوش اور غریب مریضوں میں زیادہ نظر آ رہا ہے۔ پاکستانی معاشرے میں تیل والی بازاری کھانے اور ورزش سے گریز نظر آ رہا ہے۔

محققین کے مطابق کھانوں میں احتیاط دل کے امراض سے دور رکھتی ہے۔ تحقیق دانوں نے ایک مطالعاتی جائزے کے نتائج سے اخذ کیا کہ خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں شامل کر کے انسان باآسانی دل کے امراض کو دور رکھ سکتا ہے۔ اس تحقیق میں 18 لاکھ سے زائد ایسے افراد کا ڈیٹا اکٹھا کیا گیا جنہوں نے پھل اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا لازمی جزو بنایا تھا۔ یہ تحقیق 3 برس سے 26 برس تک جاری رہی اور اس دوران 56 ہزار افراد کی موت واقع ہوئی۔ ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں ایسے حیاتین، ریشے اور معدنیات پائے جاتے ہیں جو انسان کے جسم میں خون کے دورانیے کو بہتر بناتے ہیں۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ تربوز کی ایک قاش کھانے سے دل کی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف بلند فشار خون کی سطح برقرار رکھتے ہیں بلکہ دل کے دورے کے خلاف بھی موثر احتیاط کے طور پر کام کرتے ہیں۔

ہماری خوراک میں گوشت کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے جو دل کے امراض کا باعث بن رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق گوشت کے ساتھ پیاز کا استعمال بھی بڑھا دیا جائے تو دل کے امراض کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے۔ امریکی ماہرین کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس مالٹے کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔ مالٹوں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا جز ہیسپیریڈن (hesperidin) نامی پلانٹ کیمیکل پایا جاتا ہے جو دل کے امراض سے محفوظ رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے تو پھر پرہیز علاج سے بہتر ہے کو ذہن میں رکھتے ہوئے بازاری کھانوں اور تیزابی مشروبات سے پرہیز کریں۔ اپنی غذا کو سادہ بنائیں اس میں سبزیوں، پھلوں اور قدرتی مشروبات کی مقدار بڑھائیں۔ ●



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



گاجر سرطان کے خلاف تریاق

ماہرین نے کئی سالوں کی تحقیق کے بعد اس بات کا دعویٰ کیا ہے کہ گاجر کا استعمال نہ صرف سرطان کی گلٹیاں بننے کے عمل کو روکتا ہے بلکہ اس کا مسلسل استعمال سرطان کے موذی مرض پر قابو پانے میں بھی معاون ثابت ہوا ہے۔ زرعی تحقیقاتی ادارے کے ماہرین زراعت کی ایک ٹیم نے کئی سال تک سرطان زدہ چوہوں پر گاجر کے استعمال کی تحقیق کی تو یہ بات سامنے آئی کہ گاجر کا لگاتار استعمال سرطان کے موذی مرض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جن چوہوں پر تجربات کئے گئے تھے ان میں سے ہر تیسرا چوہا سرطان کے مرض میں بری طرح مبتلا تھا۔ تاہم گاجر کے بتدریج استعمال سے ان کے مرض پر قابو پا لیا گیا۔ گاجر کے جوس میں وٹامن اے کا بہت بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لئے مفید ہوتا ہے۔



ذہنی دباؤ سے نجات کے لئے کیلے کھائیں

کیلے میں جس طرح کی قدرتی شکر پائی جاتی ہے۔ سکروز، فرکٹوز اور گلوکوز جبکہ کیلے میں ریشے بھی موجود ہوتے ہیں ان ہی خوبیوں کی وجہ سے کیلوں کو فوری توانائی پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ 2 کیلے کھانے سے 90 منٹ کے لئے توانائی مل سکتی ہے یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے کھلاڑی کیلوں کو اپنی خوراک کا جزو بنائے رکھتے ہیں۔ کیلے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت دیتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کا شکار افراد کیلے کھا کر اس کیفیت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس کی ایک وجہ کیلے میں پائے جانے والا لحمیات "ٹرائپٹوفین" ہے جو مزاج کو بہتر بناتا ہے علاوہ ازیں کیلے میں موجود فولاد کی وجہ سے جسم میں ہیموگلوبن زیادہ بنتا ہے اور خون بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔



مچھلی کا تیل دماغی سستی دور نہیں کرتا

جدید طبی تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل پر مشتمل کیپسول اور سیرپ بڑھاپے میں دماغ کی استعداد بڑھانے میں مددگار ثابت نہیں ہوتے۔ تحقیق میں 70 سے 80 سال کے بزرگوں پر 2 سال تک مچھلی کے تیل اور اس میں شامل اومیگا تھری اجزا کو چیک کیا گیا جس میں 867 بزرگ تھے۔ ان بزرگوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر کے مچھلی کا تیل اور عام کھانے والا تیل استعمال کرایا گیا۔ 2 سال بعد معلوم ہوا کہ دونوں گروہوں میں شامل افراد کی استعداد کار میں کوئی اضافہ عمل میں نہیں آیا۔ واضح رہے کہ اس سے قبل ہونے والی متعدد طبی تحقیقات میں اومیگا تھری جز کو بڑھاپے میں دماغ کی سستی کو بہتر کرنے کے لئے کارآمد قرار دیا جا چکا ہے۔

MITCHELL'S

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ



Contains
2.5kg



- مچلز ٹومیٹو پیسٹ 100 فیصد خالص ٹماٹروں کے گودے سے سٹیٹ آف دی آرٹ ٹیکنالوجی پلانٹ پر تیار کی گئی ہے۔
- مچلز ٹماٹو پیسٹ بیج اور چھلکوں کے بغیر حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی جاتی ہے۔
- گوشت ہو یا سبزی، پاستا ہو یا پیزا، مچلز ٹومیٹو پیسٹ کم وقت میں ہر ڈش کو مزیدار بناتی ہے۔
- ایک کھانے کی چمچ ٹومیٹو پیسٹ 3 درمیانے سائز کے ٹماٹروں کے برابر ہے۔



☑ No Preservatives ☑ No Artificial Flavours ☑ No Artificial Colours



Aloo Bhujia

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Garlic (finely cut)	4
Cumin seeds	1 tsp
Long dried red chillies	8
Turmeric powder	½ tsp
Dried mango	4 pieces
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden; add potatoes and salt.
- Cook till half done.
- Add remaining ingredients and keep on dum. Serve.

آلو کی بھجیا

اجزاء:

آلو	½ کلو
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
سوکھی لمبی لال مرچیں	8 عدد
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
سوکھی ہوئی کھٹائی	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں سرسوں کا تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں، پھر آلو اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر آلوؤں کے ½ گل جانے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔



Daigi Pasanday

Ingredients:

Beef undercut	½ kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Daigi red chillies	4
Vinegar	2 tbsp
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Peppercorns	6
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Tandoori masala, poppy seeds	1 tbsp each
Lemon juice	4 tbsp
Fresh mint	1 bunch
Onions (finely cut)	4
Green chillies	few
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Pound undercut lightly with a mallet; marinate with papaya and salt.
- Mix vinegar and little water in red chillies; boil for a few minutes. Grind.
- Grind chickpeas, both cumin seeds, poppy seeds and peppercorns; add to undercut.
- Add tandoori masala, red chilli paste, yogurt, ½
- lemon juice and salt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onions. Remove ½ onions.
- Add undercut to remaining onions; cook with lid on till tender.
- Fry; add remaining lemon juice, mint and green chillies; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

دیگی پسندے

اجزاء:

گائے کے پسندے	1/2 کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
دیگی لال مرچیں	4 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چنے (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	
ثابت کالا زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
تندوری مصالحہ، خشخاش	ایک ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پودینہ	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں	چند عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کچل کر پپیتا اور نمک لگا دیں۔ دیگی مرچوں میں سرکہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر چند منٹ تک ابالیں اور نکال کر پیس لیں۔ چنے، کالا اور سفید زیرہ، خشخاش اور کالی مرچیں پیس کر پسندوں میں ملا دیں۔ اس میں تندوری مصالحہ، پسی ہوئی دیگی مرچ، دہی، 1/2 لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور اس میں سے 1/2 پیاز نکال دیں۔ باقی پیاز میں پسندے ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پسندے گلنے تک پکائیں۔ پسندے بھونیں اور باقی لیموں کا رس، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔



Gram Lentils Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Gram lentils (boiled)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cinnamon (roasted and powdered)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Water (hot)	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh mint, green chillies, lemon juice, ginger	for sprinkling

Method:

- Cook mutton with ⅓ water, onions, red chillies, turmeric, ginger/garlic and salt.
- When dry, add lentils and remaining water; cook till well-mixed.
- Add remaining ingredients; keep on dum.
- Sprinkle lemon juice, mint, chillies and ginger on top.
- Serve.

چنے کی دال گوشت

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	آدھا کلو
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بھنی اور پسی دار چینی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
گرم پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ادرک	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں بوٹیاں، ⅓ پانی، پیاز، لال مرچ، ہلدی، لہسن ادرک اور نمک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں دال اور باقی پانی شامل کر کے دال اور گوشت یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال گوشت پودینہ، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ادرک ڈال کر پیش کریں۔



Bhuna Gosht

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Bihari masala (packaged)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Cook meat with ginger/garlic and yogurt in a wok.
- When water dries and meat is tender, add Bihari masala, red chillies and oil; fry.
- Add green chillies, lemon juice, pepper, cumin and salt; keep on dum for 10 minutes.
- Serve hot.

بھنا ہوا گوشت

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد	
بھنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بہاری مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	آدھی پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں بوٹیاں، لہسن ادرک اور دہی ڈال کر پکنے دیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں بہاری مصالحہ، لال مرچ اور تیل شامل کر کے بھون لیں۔ اس میں ہری مرچیں، لیموں کا رس، کالی مرچ، سفید زیرہ اور نمک ڈال کر 10 منٹ دم پر رکھیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Reshmi Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Rice (boiled)	2 ½ cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt	1 cup
Green chillies (crushed)	8
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Fresh cream	500 grams
Onions (finely cut)	3
Milk (fresh)	1 cup
Orange food colour	1 pinch
Fresh mint (finely cut) garnishing	½ bunch + for
Salt	to taste
Oil	1 cup
Butter	1 tbsp

Method:

- Cook chicken, ginger/garlic, mint, chillies, yogurt and salt in a pot till dry.
- Add pepper and lemon juice; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions. Remove.
- Spread onions on paper; allow to become crisp.
- Crumble with fingers.
- Pour hot oil over chicken; allow to cool and add cream.
- Layer a wide-necked pot with ½ rice, chicken, ½ onions and remaining rice.
- Dissolve food colour in milk; pour over rice. Keep on dum.
- Garnish with mint and remaining onions; serve.

ریشمی بریانی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1½ کلو
چاول (ابلے ہوئے)	2½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں (کچلی ہوئی)	8 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی + سجانے کے لیے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کا گوشت، لہسن ادرک، پودینہ، ہری مرچیں، دہی اور نمک ملا کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ اس میں کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اسے کاغذ پر پھیلا کر خستہ کر لیں پھر ہاتھ سے چورا کر لیں۔ گرم تیل کو مرغی پر ڈال دیں۔ تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کریم ملا لیں۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی میں ½ چاول، مرغی، ½ پیاز اور باقی چاول کی تہ لگا دیں۔ دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزید اوپر باقی پیاز اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔



Tomato and Egg Kasundi

Ingredients:

Tomatoes	½ kg
Eggs	4
Garlic (chopped)	4 cloves
Mustard seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Green chillies, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Boil tomatoes; remove skin and de-seed.
- Heat oil in a pot; fry mustard seeds and cumin.
- Add garlic, turmeric and red chillies; fry.
- Add tomatoes and salt; fry until oil separates.
- Crack eggs into tomatoes; arranging them at intervals; keep on dum.
- When eggs turn white, garnish with green chillies and coriander; serve.

ٹماٹراورانڈے کی کسوندی

اجزا:

ٹماٹر	½ کلو
انڈے	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ٹماٹر ابال کر چھلکے اور بیج نکال دیں۔ پتیلی میں تیل گرم کرکے رائی دانے اور زیرہ بھونیں۔ اس میں لہسن ہلدی اور لال مرچ ملا کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور نمک شامل کرکے مزید بھونیں۔ تیل اوپر آجائے تو ایک ایک انڈے کو توڑ کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ انڈے کا رنگ سفید ہوجائے تو ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Pickled Prawn Vegetables

Ingredients:

Prawns	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Mixed pickle	1 cup
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Carrots (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	3
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Chicken cube	1
Cornflour (made into a paste with water)	3 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Marinate prawns with vinegar, cornflour and Chinese salt and set aside for 5 minutes.
- Heat oil in a wok and fry prawns golden. Remove.
- Heat 4 tablespoons oil in a wok; fry onions brown and add garlic.
- When it gives off aroma add tomatoes and fry
- Add all remaining ingredients except pickle and prawns; cook until vegetables are tender.
- Add pickle and prawns; cook for a few minutes.
- Remove in a dish and serve hot.

سبزی والے اچاری جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ملا جلا اچار	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چکن کیوب	ایک عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لیے + 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

جھینگوں پر سرکہ، کارن فلور اور نمک ملا کر 5 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پیاز براؤن کر کے لہسن ملائیں۔ خوشبو آنے لگے تو ٹماٹر شامل کر کے بھونیں۔ اس میں اچار اور جھینگوں کے علاوہ باقی مصالحے اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں نرم ہونے تک پکائیں پھر اچار اور جھینگے ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔



Chao Toms

Ingredients:

Prawns	100 grams
Chicken mince	100 grams
Fish fillet	100 grams
Garlic	5 cloves
Onion	1
Brow sugar	1 tsp
Egg white	1
Soya sauce	1 tbsp
Rice flour	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Carrots	2
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber	for decoration
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Chop prawns, mince, fish, garlic, onion, sugar, egg white, soya sauce, rice flour, pepper and salt in a chopper.
- Cut carrots into thick long strips.
- Rub a little oil on your palms and place a little mix on them.
- Place a carrot in its centre and shape into long kebab (Chao Tom). Repeat process to make more Chao Toms.
- Heat oil in a wok and fry Chao Toms golden.
- Decorate a dish with lettuce leaves and cucumber; arrange Chao Toms on top and serve with ketchup.

چاؤ ٹومز

اجزاء:

جھینگے	100 گرام
مرغی کا قیمہ	100 گرام
مچھلی کے قتلے	100 گرام
لہسن	5 جوے
پیاز	ایک عدد
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چاول کا آٹا	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گاجر	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، کھیرے	سجانے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں جھینگے، مرغی، مچھلی، لہسن، پیاز، چینی، سفیدی، سویا ساس، چاول کا آٹا، کالی مرچ اور نمک ملا کر یکجان کرلیں۔ گاجروں کی تھوڑی موٹی اور لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کرکے تھوڑا سا آمیزہ اس پر رکھیں۔ درمیان میں ایک گاجر کا ٹکڑا رکھیں اور آمیزے کو لمبوترے کباب کی طرح لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور کھیرے سے سجا کر چاؤ ٹومز اس پر رکھیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Mutton Breast Masala

Ingredients:

Mutton breast (pieces)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomatoes (finely cut)	4
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms	5
Cloves	5
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Green masala ingredients:

Raw papaya paste	2 tbsp
Green chillies	3
Fresh coriander	½ bunch

Method:

- Blend green masala ingredients in a blender.
- Marinate mutton with it and set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry cinnamon, cardamoms and cloves till they give off aroma.
- Add meat and ginger/garlic; fry until oil separates.
- Add all ingredients except tomatoes and cook until meat is tender.
- Add tomatoes and cook for 5 minutes on high flame.
- Remove in a dish.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

مٹن سینہ مصالحہ

اجزاء:

بکرے کا سینہ (بوٹیاں)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	4 عدد
لونگیں	5 عدد
دارچینی	2 ٹکڑیاں
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ہرے مصالحے کے اجزاء:

پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	3 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی

ترکیب:

بلینڈر میں ہرے مصالحے کے اجزاء یکجان کرکے گوشت پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے دارچینی، الائچیاں اور لونگیں خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں گوشت اور لہسن ادرک ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں۔ پھر ٹماٹر کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیز آنچ پر 5 منٹ تک بھوننے کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سینہ مصالحہ ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Custard-filled Cream Puffs

Ingredients:

Puff pastry dough	250 grams
Mango custard powder	½ cup
Milk (fresh)	½ kg + 1 cup
Sugar	½ cup
Fresh cream	1 cup
Almonds, pistachios (finely cut)	½ cup

Method:

- Roll out dough and wraparound cone-shaped mould.
- Repeat process to make 6 cones.
- Place cones in a baking tray and bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C. Remove from moulds when cooled.
- Make paste with custard powder and 1 cup milk.
- Boil remaining milk in a pot and add sugar; when sugar dissolves, add custard paste little at a time while stirring continuously.
- Add cream when custard thickens; whip and allow to cool.
- Fill spoonfuls of custard in cones; sprinkle with almonds and pistachios; serve.

کسٹرڈ فلڈ کریم پفس

اجزاء:

پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
آم کا کسٹرڈ پاؤڈر	½ پیالی
تازہ دودھ	½ کلو + ایک پیالی
چینی	½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی

ترکیب

آٹے کو بیلیں اور اسے کون کے سانچے پر لپیٹیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے 6 کونز تیار کریں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو کون کو سانچے سے علیحدہ کرلیں۔ ایک پیالی دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر گھول لیں۔ باقی دودھ دیگچی میں ڈال کر ابال لیں اس میں چینی شامل کریں چینی حل ہو جائے تو چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کسٹرڈ پیسٹ ملائیں آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کریم ملا کر پھینٹیں پھر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ کسٹرڈ کے آمیزے کو چمچ کی مدد سے کونوں میں بھریں اور بادام اور پستے چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Cheese Handi

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onion (chopped)	1
Turmeric powder, red chilli powder	½ tsp each
Tomatoes (chopped)	4
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed and roasted), hot spices powder	1 tsp each
Chilli sauce, soya sauce	1 tbsp each
Butter, cream, clarified butter, yogurt	2 tbsp each
Orange food colour	1 pinch
Cottage cheese (grated)	3 tbsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling (finely cut)

Method:

- Boil onion, turmeric, red chilli powder, ½ tomatoes, clarified butter and yogurt with water until onions are tender; blend in a blender.
- Heat oil in a pot; fry garlic and cumin golden.
- Add onion paste and remaining tomatoes; fry.
- Add crushed red chillies, cumin and salt; fry till oil separates.
- Add chicken and cook till colour changes.
- Add remaining ingredients and keep on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; serve.

مرغ پنیری ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی ہلدی،	
پسی ہوئی لال مرچ	½ ½ چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ،	
گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچ
چلی ساس، سویا ساس	ایک ایک کھانے کا چمچ
مکھن، کریم، گھی، دہی	2،2 کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پنیر (کدوکش)	3 کھانے کے چمچ
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پیاز، ہلدی، پسی ہوئی لال مرچ، ½ ٹماٹر، گھی، دہی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ پیاز گل جائے تو اسے بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن اور زیرہ سنہری کریں۔ اس میں پیاز کا آمیزہ اور باقی ٹماٹر ملا کر بھونیں۔ پھر کٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں۔ پھر مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار ہانڈی پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Bukhara Masala

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tandoori masala (packaged)	300 grams
Egg	1
Lemon juice, cornflour	1 tbsp each
Oil	for frying
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Spring onion, cucumber	for garnishing

Masala ingredients:

Onion (chopped)	2 tbsp
Tomato (chopped)	1
Cashew nuts (ground)	8
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder, dried fenugreek leaves	1 tsp each
Hot spices powder	¼ tsp
Water	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, lemon juice, egg and cornflour; set aside for little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Heat oil in a pot and fry onion golden.
- Add tomato, turmeric, red chillies, hot spices, water and salt; cook for a few minutes; fry.
- Add cashews and fenugreek; remove in a dish.
- Sprinkle coriander on top; garnish with spring onion and cucumber; serve.

مرغی بخارہ مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
تیار تندوری مصالحہ	300 گرام
انڈہ	ایک عدد
لیموں کا رس، کارن فلور	ایک ایک کھانے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
ہری پیاز، کھیرا	سجانے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
کاجو (پیس لیں)	8 عدد
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ، قصوری میتھی	ایک ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچ
پانی	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

مرغی پر تندوری مصالحہ، لیموں کا رس، انڈہ اور کارن فلور لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، پانی اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں پھر بھون لیں۔ اس میں کاجو اور میتھی شامل کرکے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مرغ بخارہ مصالحہ پر ہرا دھنیا چھڑکیں اسے ہری پیاز اور کھیرے سے سجا دیں۔



Firecracker Shrimps

Shrimp ingredients:

Shrimps	½ kg
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Egg	1
Cornflour	4 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Sweet chilli sauce	4 tbsp
Chilli garlic sauce	4 tbsp
Chilli paste	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	¼ cup
Spring onion, capsicum (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix shrimp ingredients in a bowl and set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry shrimps golden. Remove.
- To make sauce, heat oil in a pot and fry garlic golden; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add shrimps and mix thoroughly. Garnish with spring onion and capsicum. Serve.

فائر کریکر شرمپس

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
کارن فلور	4 کھانے کے چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لیے

ساس کے اجزاء:

سوئٹ چلی ساس	4 کھانے کے چمچ
چلی گارلک ساس	4 کھانے کے چمچ
چلی پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
ہری پیاز، شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لیے

ترکیب:

ایک پیالے میں جھینگے کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس بنانے کے لیے دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں ساس کے باقی اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ پھر جھینگے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار جھینگے ہری پیاز اور شملہ مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Shahjehani Qorma

Ingredients:

Chicken (12 pieces)	1 kg
Yogurt (whipped)	1 ½ cups
Red chilli powder	3 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Almonds (peeled and ground)	20
Onion (fried and ground)	½ cup
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Nutmeg and maze powder	¼ tsp
Screwpine	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot.
- Add chicken, ginger/garlic, whole hot spices, red chillies, coriander, yogurt, turmeric and salt; fry until chicken changes colour.
- Add 1 cup water; cook with lid on until chicken is tender.
- Add onion, almonds, ginger, nutmeg and maze, and remaining water; cook on medium flame until oil separates.
- Sprinkle hot spices powder and screwpine on top and serve.

شاہ جہانی قورمہ

اجزا:

مرغی کی بوٹیاں (12 ٹکڑے)	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	1½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
بادام (چھیل کر پیس لیں)	20 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	¼ چائے کا چمچ
کیوڑہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پانی	1½ پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کریں اس میں مرغی، لہسن ادرک، ثابت گرم مصالحہ، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، بادام، ادرک، جائفل جاوتری اور باقی پانی ملا کر درمیانی آنچ پر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ مزیدار قورمہ پر پسا ہوا گرم مصالحہ اور کیوڑہ چھڑک کر پیش کریں۔



Rabri Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	2 litres
Rice (soaked and ground)	½ cup
Sugar	2 tbsp
Condensed milk	½ cup
Rose water	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Rabri	250 grams
Pistachios (finely cut), sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Cook milk in a pot for 30 minutes; add rice and cook until tender.
- Add sugar and cook till milk thickens; add cardamoms, rose water and condensed milk; cook for 5 minutes.
- Remove in a dish and allow to cool; add rabri.
- Garnish with pistachios and sterling silver leaves; serve.

ربڑی کھیر

اجزاء:

تازہ دودھ	2 لیٹر
چاول (بھیگے اور پسے ہوئے)	½ پیالی
چینی	2 کھانے کے چمچے
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی
عرق گلاب	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہری الائچی	ایک چائے کا چمچ
ربڑی	250 گرام

پستے (باریک کٹے ہوئے)، چاندی کے ورق سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ ڈال کر ۳۰ منٹ تک پکائیں پھر چاول ملا کر چاولوں کے گلنے تک پکائیں۔ اس میں چینی ملا کر دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر الائچی، عرق گلاب اور کنڈینسڈ ملک ملائیں اور 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو ربڑی ملائیں۔ مزیدار ربڑی کھیر چاندی کے ورق اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

AL HAMRA





Paper Sandwiches

Ingredients:

Bread slices	6
Cheddar cheese (slices)	6
Tomatoes (cut into rounds)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp

Method:

- Lightly roll a rolling pin over slices to make them thin; toast them in a toaster. Remove.
- Place a slice of cheese on one side of the 3 warm toasts; place some tomatoes on top and sprinkle pepper.
- Place another slice of cheese on top followed by a slice bread.
- Press the sandwich down lightly. Cut into triangle.
- Repeat process twice to make more sandwiches.

پیپر سینڈوچز

اجزاء:

ڈبل روٹی	6 سلائس
چیڈر چیز	6 سلائس
ٹماٹر (گول کٹے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

سلائسوں کو بیلن کی مدد سے بیل کر پتلا کرلیں پھر انہیں ٹوسٹر میں سینک کر نکال لیں۔ 3 گرم سلائسوں کے ایک حصے پر چیز کا ایک سلائس اور ٹماٹر رکھ کر کالی مرچ چھڑک دیں۔ اس پر چیز پھر ڈبل روٹی کا دوسرا سلائس رکھ کر دبا دیں۔ اس عمل کو دوبارہ دہراتے ہوئے دوسرے سینڈوچز بھی تیار کرلیں۔ مزیدار سینڈوچز کے تکون کاٹ کر پیش کریں۔


Top 500

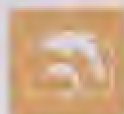
CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—

Perfect Combination of
Art & Technology

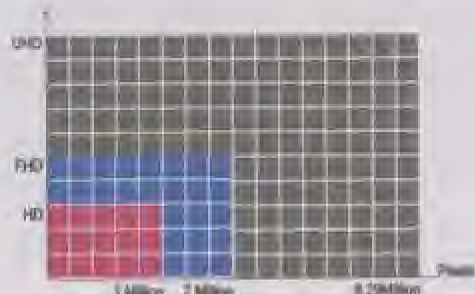


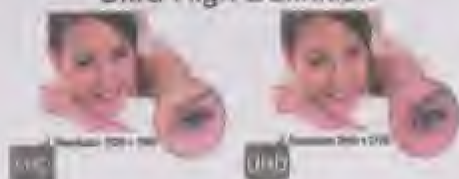
C8000i
65"


Amazing 3D


Body Sense


Smart





UHD = FHD x 4

Ultra High Definition





Sesame Seed Naans

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 tbsp
Water (lukewarm)	1 cup
White sesame seeds	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	2 tbsp + for brushing

Method:

- Mix all ingredients except sesame seeds in flour and knead into dough; cover with wet cloth and set aside for 1 hour.
- Make medium-size balls from dough; roll out into discs and sprinkle sesame seeds on top.
- Roast naans on an iron griddle on low flame from both sides.
- Brush butter on naans; remove from flame.
- Cut into pieces and serve.

تل والے نان

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نیم گرم پانی	ایک پیالی
سفید تل	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ + لگانے کے لیے

ترکیب:

میدے میں تل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر آٹا گوندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لیے گیلے کپڑے سے ڈھانک کر رکھ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر بیلیں اور ان کے اوپر تل چھڑک دیں۔ نان کو توے پر ہلکی آنچ پر دونوں جانب سے سینک لیں اور برش کی مدد سے مکھن لگا کر اتار لیں۔ مزیدار نان ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Chicken Mix Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 cup
Potatoes (cubed)	1 cup
Gram lentils (soaked)	¼ cup
Tomato (finely cut)	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander, fresh mint (finely cut)	½ cup altogether
Water	1 cup
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Chaat masala	for sprinkling
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for decorating

Method:

- Cook chicken with water, potatoes, lentils, red chillies, ginger, garlic, tomato, hot spices and salt in a pot till dry.
- Grind in a chopper. Remove in a bowl.
- Add coriander, mint and chillies; shape into round kebabs.
- Coat kebabs first with egg, then with breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides. Remove.
- Decorate a serving dish with fresh coriander and lemon; place kebabs on top; sprinkle chaat masala. Serve.

چکن مکس کباب

اجزاء

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک پیالی
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچ
تیل	تلنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
ہرا دھنیا، لیموں کے ٹکڑے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پانی، مرغی کی بوٹیاں، آلو، دال، لال مرچ، ادرک، لہسن، ٹماٹر، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چوپر میں یکجان کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر ٹکیاں بنا لیں۔ ٹکیوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو ہرے دھنیے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر اس پر کباب رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔



Gram flour Bari Masala

Barhi ingredients:

Gram flour (sieved)	¾ cup
White lentil (soaked and blended)	¼ cup
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	1 pinch
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tsp
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Masala ingredients:

Tomato, onion (chopped)	1 each
Potatoes (peeled and cubed)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Cumin seeds, salt	½ tsp each
Oil	¼ cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix bari ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; drop spoonfuls of batter into it and fry bariyan golden. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onion, ginger/garlic, cumin and tomato.
- When tomato is tender, add red chillies, turmeric, hot spices and salt, and cook; fry masala on high flame.
- Add bariyan, potatoes and water; cook on low flame till potatoes are tender.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

بیسن بڑی مصالحہ

بڑیوں کے اجزاء

بیسن (چھنا ہوا)	¾ پیالی
ماش کی دال (بھیگی اور پسی ہوئی)	¼ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چٹکی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 چائے کے چمچ
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے

مصالحے کے اجزاء

ٹماٹر، پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک ایک عدد
آلو (چھلے اور چوکور کٹے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پانی	2 پیالی
ثابت سفید زیرہ، نمک	½، ½ چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں بڑیوں کے اجزاء ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کی چھوٹی بڑیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن ادرک، زیرہ اور ٹماٹر بھونیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر پکائیں پھر تیز آنچ کر کے مصالحہ بھون لیں۔ اس میں بڑیاں، آلو اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر آلو گل جانے تک پکائیں اس پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Potato Gram flour Cutlets

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Gram flour (sieved)	½ cup
Tomato (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Cumin seeds	½ tsp
Carom seeds (crushed)	¼ tsp
Dried pomegranate seeds (crushed)	3 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into cutlets.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden from both sides on medium flame. Remove.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

آلو بیسن کی ٹکیاں

اجزاء

آلو (ابلے اور میش کیے ہوئے)	4 عدد
بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی اجوائن	¼ چائے کا چمچ
کٹا ہوا انار دانہ	3 کھانے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لیے
ہرا دھنیا، لیموں (قتلے)	سجانے کے لیے

ترکیب

ایک پیالے میں تمام اجزاء اچھی طرح سے ملا کر ان کی ٹکیاں بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو درمیانی آنچ پر دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹکیاں ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Cheese Ravioli Casserole

Chicken ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp

Masala ingredients:

Onion (paste)	½ cup
Tomatoes (blended), tomato ketchup	1 cup each
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano, red chillies (crushed)	1 tsp each
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp + for frying
Cheddar cheese (grated), fresh coriander	for sprinkling
Green chillies	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces and pound them with a mallet.
- Marinate chicken with chicken ingredients and set aside for 30 minutes.
- Roll chicken pieces and hold them fast with toothpicks.
- Heat oil in a pot and fry chicken on high flame until colour changes.
- Add onion and cook for a few minutes; add ginger/garlic, red chillies, oregano, lemon juice and salt. Cook until chicken is tender.
- Add tomatoes and ketchup; cook for 10 minutes; remove in a dish.
- Sprinkle cheese and coriander on top; garnish with green chillies. Serve.

پنیری ریویولی کیسرول

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)، ٹماٹو کیچپ	ایک ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچ
اوریگانو اور کٹی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچ + تلنے کے لیے
چیڈر چیز (کدوکش)، ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لیے
ہری مرچیں	سجانے کے لیے

ترکیب

مرغی کے سینوں کے باریک ٹکڑے کاٹیں اور بھاری چیز کی مدد سے کچل لیں۔ مرغی کے اوپر مرغی کے اجزاء لگا کر آدھا گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو گول لپیٹ کر ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر کے رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور تیز آنچ پر مرغی کے سینے رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر لہسن ادرک، لال مرچ، اوریگانو، لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں پھر ٹماٹر اور ٹماٹو کیچپ شامل کر کے 10 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اس پر چیز اور ہرا دھنیا چھڑکیں اور ہری مرچوں سے سجائیں۔



Smoked Macaroni

Ingredients:

Macaroni (boiled)	350 grams
Chicken pieces (boneless, boiled)	½ kg
Chicken sausages	6
Garlic (chopped)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken cube	1
Fresh cream	300 grams
Carrots (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic; add water, chicken cube, red chillies, pepper and salt and cook for a few minutes.
- Add all remaining ingredients except cream and remove from flame.
- Add cream; smoke with burning coal. Remove in a dish.
- Garnish with coriander and carrots; serve.

اسموکڈ میکرونی

اجزاء:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	350 گرام
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) (اُبلی ہوئی)	½ کلو
مرغی کے ساسجز	6 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چکن کیوب	ایک عدد
تازہ کریم	300 گرام
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں، پھر پانی، چکن کیوب، لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں کریم کے علاوہ باقی اجزاء شامل کرکے چولہا بند کردیں۔ اس میں کریم ملائیں اور پھر کوئلے کا دھواں دے کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور گاجر سے سجا دیں۔



Potatoes with Yogurt

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Milk (fresh)	1 cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Green chillies (ground)	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Tempering ingredients:

Curry leaves	8
Cumin seeds	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Peel and grate potatoes.
- Heat oil in a wok; fry potatoes golden. Remove.
- Whip yogurt with milk, cumin, green chillies, garlic, coriander and salt; add potatoes.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients golden and pour on top of yogurt. Serve.

دہی والے آلو

اجزاء:

آلو	1/2 کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 کلو
تازہ دودھ	ایک پیالی
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لیے

بگھار کے اجزاء:

کڑی پتے	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچ

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر کدوکش کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دہی میں دودھ، زیرہ، ہری مرچیں، لہسن، ہرا دھنیا اور نمک ملا کر پھینٹ لیں پھر اس میں آلو ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے بگھار کے اجزاء سنہری کریں اور دہی کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔



Chicken Ginger Chillies

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomatoes (chopped)	250 grams
Yogurt (whipped)	⅓ cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	4 tbsp
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Ginger, fresh coriander, green chillies	for garnishing

Method:

- Cook chicken pieces, tomatoes, yogurt, ginger/garlic, red chillies, turmeric, cumin and salt with water in a pot till meat is tender and dry. Remove in a dish.
- Heat oil in a frying pan; saute ginger and green chillies and pour on top of chicken.
- Garnish with ginger, coriander and chillies; serve.

مرغ ادرک مرچیں

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/3 پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	4 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کی بوٹیاں، پانی، ٹماٹر، دہی، لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور نمک ڈال لیں۔ جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے ادرک اور مرچیں ہلکی سی تل کر مرغی پر ڈال دیں۔ مزیدار مرغ ادرک، ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Chatkhara

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Potatoes	4
Tamarind pulp	2 cups
Jaggery	50 grams
Rice flour	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp + for sprinkling
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Dried ginger (roasted and powdered)	½ tsp
Carom seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Cornflour (made into a paste with water)	2 tbsp
Salt	1 tsp + for seasoning
Oil	for frying
Capsicum (cut finely lenghtwise)	for garnishing

Method:

- Cut chicken pieces and potatoes lengthwise.
- Coat them with rice flour, mixed with little salt and ½ teaspoon pepper. Set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken and potatoes golden.
- Remove in a dish.
- Cook tamarind pulp, red chillies, jaggery and salt in a saucepan; cook until jaggery melts.
- Add cornflour, little at a time, till sauce thickens.
- Add cumin, dried ginger and carom seeds. Pour over dish.
- Sprinkle black pepper on top; garnish with capsicum serve with sauce.

مرغ چٹخارہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
املی کا گودا	2 پیالی
آلو	4 عدد
گڑ	50 گرام
چاول کا آٹا	½ پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ + چھڑکنے کے لیے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ
سونٹھ (بھنی اور پسی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
بھنی اور کٹی ہوئی اجوائن	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کے لیے
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لیے

ترکیب:

مرغی اور آلوؤں کو لمبائی میں کاٹ لیں۔ ان پر چاول کا آٹا، ½ چائے کا چمچ کالی مرچ اور تھوڑا سا نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں اور مرغی کو سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں املی کا گودا، لال مرچ، گڑ اور نمک ڈال کر گڑ کے گھلنے تک پکائیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ پھر زیرہ، سونٹھ اور اجوائن ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مرغی اور آلوؤں پر کالی مرچ چھڑکیں۔ اسے شملہ مرچ سے سجا دیں۔



Bean Burritos

Ingredients:

Tortillas	10
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	½
Garlic (chopped)	1 tsp
Black beans (boiled)	1 cup
Jalapeno (finely cut)	1 tsp
Cream cheese	84 grams
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Wrap tortillas in aluminium foil and bake for 10 minutes at 170º C in a pre-heated oven. Remove.
- Heat oil in a frying pan; add onion, capsicum, garlic, jalapeno and salt; cook for a few minutes.
- Add black beans and cook for 10 minutes.
- Add cheese and coriander; remove from flame.
- Place little bean mixt in the centre of each tortilla and fold over.
- Sprinkle coriander on top and serve.

بین بریٹوز

اجزاء:

ٹورٹیلاز	10 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کالا لوبیا (ابلا ہوا)	ایک پیالی
ہیلپینو (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
کریم چیز	84 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ٹورٹیلاز کو المونیم فوائل میں لپیٹیں اور پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے پیاز، شملہ مرچ، لہسن، ہیلپینو اور نمک چند منٹ تک پکائیں۔ پھر لوبیا ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں چیز اور ہرا دھنیا ملا کر چولہا بند کردیں۔ تھوڑا تھوڑا آمیزہ ٹورٹیلاز کے درمیان میں رکھ کر اسے لپیٹ لیں۔ مزید اوپر سے ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Curry Pasta

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Spaghetti (boiled)	2 cups
Gram flour (roasted)	¼ cup
Capsicum (finely cut)	4
Curry leaves	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Paprika powder	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coconut milk powder	1 cup
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, green chillies, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; cook curry leaves and capsicum for a few minutes.
- Add chicken and fry until colour changes; add ginger/garlic and cook for a minute.
- Mix turmeric, paprika, red chillies, gram flour and salt in a bowl; add to pot; cook for two minutes while stirring continuously.
- Add water mixed with coconut milk powder; cook on low flame till chicken is tender.
- Place spaghetti on a serving dish and arrange chicken on top.
- Garnish with coriander, green chillies and lemon; serve

کری پاستا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
اسپیگیٹی (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
بیسن (بھنا ہوا)	¼ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کڑھی پتے	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ناریل کے دودھ کا پاؤڈر	ایک پیالی
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور کڑھی پتے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی شامل کر کے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر لہسن ادرک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں ہلدی، پیپریکا، لال مرچ، بیسن اور نمک ملا کر دیگچی میں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔ دیگچی میں پانی اور ناریل کے دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ سرونگ ڈش میں اسپیگیٹی ڈالیں اس کے اوپر مرغی کا آمیزہ ڈالیں۔ اسے ہری مرچوں، ہرے دھنیے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔



Scones

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	½ cup + for sprinkling
Baking powder	1 tsp
Baking soda	¼ tsp
Butter (unsalted)	8 tbsp
Raisins	½ cup
Sour cream	½ cup
Egg	1
Salt	½ tsp

Method:

- Mix sugar, baking powder, baking soda and salt in flour; add butter and mix with fingers till crumbly; add raisins.
- Whip egg and cream in a separate bowl; add into flour while stirring with a spoon continuously.
- Line a baking tray with butter paper; drop spoonfuls of batter on it, at intervals.
- Bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C; remove on a wire rack.
- Allow to cool and serve

اسکونز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
چینی	½ پیالی، چھڑکنے کے لئے
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	¼ چائے کا چمچ
بغیر نمک والا مکھن	8 کھانے کے چمچ
کشمش	½ پیالی
کھٹی کریم	½ پیالی
انڈا	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

میدے میں چینی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک ملائیں۔ پھر مکھن ڈال کر ہاتھوں کی مدد سے اس وقت تک ملائیں جب تک آمیزہ ڈبل روٹی کے چورے کی طرح نہ ہو جائے۔ پھر کشمش ملا دیں۔ ایک پیالے میں کریم اور انڈے کو یکجان ہونے تک ملائیں۔ اسے چمچ چلاتے ہوئے میدے میں ملائیں۔ بیکنگ ٹرے میں چکنا کاغذ لگا کر چمچ کی مدد سے آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر وائر ریک پر رکھیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔



Cookies (made without eggs)

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Vanilla custard powder	½ cup
Icing sugar	½ cup
Sugar	1 tbsp
Unsalted butter	1 cup + for brushing
Milk (fresh)	3 tbsp

Method:

- Beat icing sugar and butter with an electric beater.
- Add flour, milk and custard powder; whip till well blended.
- Shape into small flat balls; coat with sugar.
- Brush butter on a baking tray; place balls at intervals and press them down lightly with a fork.
- Bake in a pre-heated oven at 180o C for 12 minutes; remove on a wire rack.
- Allow to cool; serve.

★ Note: Beware of over-baking as hot cookies will appear soft but become crisper as they cool.

بغیر انڈوں کے بسکٹس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچ
بغیر نمک کا مکھن	ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے
تازہ دودھ	3 کھانے کے چمچ

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پیالے میں مکھن اور باریک پسی ہوئی چینی یکجان کرلیں۔ اس میں میدہ، دودھ اور کسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر ہموار آمیزہ بننے تک پھینٹیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اور انہیں چینی میں لپیٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے تھوڑے تھوڑے فاصلے سے پیڑے رکھیں اور کانٹے کی مدد سے ہلکا سا دبا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 12 منٹ تک پکا کر وائر ریک پر رکھیں، ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

★ نوٹ: گرم بسکٹس نرم لگیں گے لیکن ٹھنڈے ہونے پر خستہ ہو جائیں گے اس لئے اسے نرم سمجھ کر زیادہ دیر نہ پکائیں۔



Almond Balls

Ingredients:

Almonds (peeled)	½ kg
Icing sugar	3 cups
Rose water	4 tbsp
Cardamom powder	2 tbsp
Almond essence	3 tbsp
Pistachios (peeled and boiled)	for garnishing

Method:

- Combine all ingredients in a chopper.
- Shape into small balls.
- Garnish with pistachios and serve.

بادام کے لڈو

اجزاء:

بادام (چھلے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی چینی	3 پیالی
عرق گلاب	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی الائچی	2 کھانے کے چمچے
بادام ایسنس	3 کھانے کے چمچے
پستے (چھلے اور ابلے ہوئے)	سجانے کے لیے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے لڈو بنالیں۔ انہیں پستے سے سجا کر پیش کریں۔

NEW



ROMANO
CLASSIC

Home Fragrances

Classic, Prestige, Urbane, Metro



Prawn Tempura

Ingredients:

Jumbo prawns (with tail)	15
Yeast (dissolved in water)	1 tsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Mix flour, yeast, little lukewarm water and salt in a bowl; set batter aside for 1 hour.
- Coat prawns with batter.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden. Remove.
- Serve with chilli garlic sauce.

جھینگا ٹیمپورہ

اجزاء:

بڑے سائز والے جھینگے بمعہ دم	15 عدد
خمیر (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، خمیر، تھوڑا سا نیم گرم پانی اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جھینگوں کو آمیزے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹیمپورہ چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Aromatic Khichri

Ingredients:

Rice (soaked)	1 cup
Yellow lentils with skin (soaked)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cinnamon	1 stick
Cardamoms	2
Star anise	2
Green cardamoms	2
Cloves	5
Water (hot)	2 ½ cups
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Onion (fried)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; add cinnamon, both cardamoms, star anise and cloves. Cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic, lentils and 1 cup water; cook till lentils are tender.
- Add remaining water; add rice and salt when water boils.
- Keep on dum when dry.
- Garnish with onion and serve.

خوشبودار کھچڑی

اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	ایک پیالی
چھلکے والی مونگ کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
دارچینی	ایک ٹکڑا
بڑی الائچیاں	2 عدد
بادیان	2 عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لونگیں	5 عدد
گرم پانی	2½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	سجانے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے دارچینی، چھوٹی بڑی الائچیاں، بادیان اور لونگیں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن ادرک، دال، ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر دال گلنے تک پکائیں۔ پھر باقی پانی ملا دیں۔ ابال آنے پر چاول شامل کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دم پر رکھ دیں۔ تیار کھچڑی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Turnip Kebabs

Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم (چھلے اور ابلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	2 سلائس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/2 گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
املی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کریں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Turnip Kebabs

Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan, fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم (چھلے اور ابلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	2 سلائس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
املی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Pickled Turnips

Ingredients:

Turnips	4
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Mustard seeds	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 cup
Salt	1 tsp

Method:

- Peel turnips and cut into rounds; sprinkle salt on them and set aside.
- Boil 3 cups water with vinegar, mustard seeds, red chillies and sugar; pour over turnips.
- Stir with a wooden spoon and store in a glass jar.

شلجم کا اچار

اجزاء:

شلجم	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	ایک کھانے کا چمچ
سیب کا سرکہ	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

شلجم کو چھیل کر اس کے گول ٹکڑے کاٹیں ان پر نمک لگا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں 3 پیالی پانی سرکہ رائی دانے لال مرچ اور چینی ملا کر ابال لیں اور اسے شلجم پر ڈال دیں۔ اسے لکڑی کے چمچے سے ملائیں اور شیشے کے مرتبان میں بھر کر رکھ لیں۔



Chicken Nuggets

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying

Chilli garlic sauce, French fries as accompaniments

Batter ingredients:

Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Cold water	as required
Salt	to taste

Method:

- Mix mince, pepper and salt in a bowl.
- Shape into small nuggets.
- Mix batter ingredients in a bowl and coat nuggets with it.
- Heat oil in a wok and fry nuggets on low flame for 5 minutes. Remove and keep aside for 10 minutes.
- Heat oil again and fry nuggets golden.
- Serve nuggets with French fries and chilli garlic sauce.

مرغی کے نگٹس

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے

چلی گارلک ساس، فرنچ فرائز ساتھ پیش کرنے کے لیے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے نگٹس بنا لیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں اور نگٹس اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نگٹس ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک فرائی کر کے نکال لیں۔ 10 منٹ کے بعد دوبارہ تیل گرم کریں اور نگٹس سنہری فرائی کر لیں۔ مزیدار نگٹس فرنچ فرائز اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





Raajma

Ingredients:

Kidney beans (boiled)	1 cup
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger/garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	¼ tsp
White sesame seeds	1 tsp
Cumin seeds	¼ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 tsp
Oil	2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin; add onions, green chillies, ginger/garlic and fry.
- Add all ingredients except clarified butter and beans and cook for 1 minute; add beans and little water; cook and leave on dum.
- Garnish with mint leaves and clarified butter and serve.

راجما

اجزاء:

لال لوبیا (ابلا ہوا)	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچ
سفید تل	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے
پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے زیرہ تڑکائیں، اس میں پیاز، ہری مرچیں اور لہسن ادرک ملا کر بھونیں۔ پھر علاوہ لوبیا اور گھی باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔ پھر لوبیا اور تھوڑا سا پانی شامل کرکے پکائیں۔ پھر دم پر رکھ دیں۔ حسب ضرورت گھی اور پودینے کے پتے ڈال کر پیش کریں۔



Raheel Khan

Chicken Lemon Sauce

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Salt	to taste

Batter ingredients:

Refined flour (sieved), cornflour	2 cups each
Eggs	2
Baking powder	4 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli oil	3 tbsp
Water (cold)	3 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Lemon juice	4 tbsp
Lemon (finely cut)	8 slices
Sugar, honey	2 tsp each
Water	1 ½ cups

Method:

- Pound chicken breasts till thin with a mallet. Marinate them with chicken ingredients and set aside for a little while.
- Mix batter ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan; coat chicken with batter and fry golden; remove in a dish and cut into pieces.
- Heat water in a saucepan to make sauce; add lemon slices, lemon juice, honey and sugar. Cook till thick.
- Add salt; pour sauce over chicken. Serve.

چکن لیمن ساس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

آمیزے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)، کارن فلور	2،2 پیالی
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	4 چائے کے چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مرچوں کا تیل	3 کھانے کے چمچ
ٹھنڈا پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
لیموں (باریک کٹے ہوئے)	8 سلائس
چینی، شہد	2،2 چائے کے چمچ
پانی	1½ پیالی

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے کچل کر پتلا کرلیں۔ اس پر مرغی کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، مرغی کے سینے آمیزے میں لپیٹیں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ساس بنانے کے لئے ساس پین میں پانی گرم کریں۔ اس میں لیموں کے کٹے لیموں، لیموں کا رس، شہد اور چینی ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ پھر نمک ملائیں اور مرغی پر ڈال کر پیش کریں۔



Raheel Khan

LIVELY WEEKENDS

Honey Chicken Wings

Chicken ingredients:

Chicken wings	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Egg	½
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Capsicum (finely cut)	for garnishing

Sauce ingredients:

Honey	50 grams
Water	4 tsp
Tomato ketchup	100 grams
Soya sauce	1 tsp
Lemon juice	1 tsp

Method:

- Slit chicken wings on one side and collect meat to one side.
- Boil water in a pot; add wings. Cook till tender.
- Remove wings in a bowl and mix in remaining chicken ingredients.
- Cook sauce ingredients in a frying pan till thick. Remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry wings golden, one by one, on medium flame; remove in a dish.
- Pour sauce over wings; garnish with capsicum. Serve.

شہد والے مرغی کے پر

اجزاء:

مرغی کے پر	5 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
انڈہ	½ عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ساس کے اجزاء:

شہد	50 گرام
پانی	4 چائے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	100 گرام
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

مرغی کے پروں کے ایک جانب نشان لگا کر گوشت ایک جانب کر دیں۔ دیگچی میں پانی اُبالیں اس میں پر شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ پروں کو نکال کر ایک پیالے میں ڈالیں اس میں مرغی کے باقی اجزاء بھی ملا لیں۔ فرائنگ پین میں ساس کے تمام اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ پروں کو درمیانی آنچ پر سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر ساس ڈالیں اور شملہ مرچ سے سجا دیں۔

Khadija

LIVELY WEEKENDS

Vermicelli Mithai

Ingredients:

Vermicelli (broken into small pieces)	300 grams
Condensed milk	1 cup
Desiccated coconut	2 cups + for sprinkling
Butter	2 tsp + for brushing
Milk (fresh)	2 tbsp

Method:

- Heat butter in a pot and sauté vermicelli; add coconut and cook on low flame for 5 minutes.
- Add fresh and condensed milk and keep on dum.
- Brush butter on a serving dish;remove vermicelli on it and even out with a spoon.
- Sprinkle coconut on top and cover with aluminium foil; freeze for ½ hour.
- Cut mithai into diamond shape and serve.

سویوں کی مٹھائی

اجزاء:

سویاں (چھوٹی توڑ لیں)	300 گرام
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	2 پیالی + چھڑکنے کے لئے
مکھن	2 چائے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں مکھن گرم کرکے سویوں کو ہلکا سا تل لیں پھر ناریل ملا کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک اور دودھ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پلیٹ کو مکھن سے چکنا کریں اس پر سویوں کا آمیزہ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ اس پر ناریل چھڑکیں اور المونیم فوائل سے ڈھانک کر ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ تیار مٹھائی کو شکر پارے کی طرح کاٹ کر پیش کریں۔



مصالحہ ہے تو کھانے میں ہے مزہ

مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں

تیز مرچ و مصالحوں کو روایتی کھانوں کی جان سمجھا جاتا ہے اور ان ہی مصالحوں کو طبی ماہرین صحت کے لئے نقصان دہ قرار دیتے ہیں تاہم ایک نئی تحقیق میں مرچ اور مصالحے سے بھرپور کھانوں کو انسان کی لمبی عمر کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ مصالحے دار کھانوں کے ان ہی چٹخاروں اور مرچوں میں ہماری لمبی عمر کا راز پوشیدہ ہو سکتا ہے۔

تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں بالخصوص مرچوں میں درد کم کرنے کی ایسی صلاحیت موجود ہے جس سے انسان کی عمر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم میں درد محسوس کرنے کی حساسیت کا ختم ہو جانا دراصل عمر میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسی لئے باقاعدگی سے مصالحے دار پکوان کھانا درد کے احساس کو بند کرنے کا عمدہ طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ تحقیق چوہوں پر کئے جانے والے تجربات کے نتیجے میں سامنے آئی ہے جس میں دماغ تک درد کے پیغامات کی رسائی رک جانے سے چوہوں کی عمر میں اضافہ ہوا۔

سائنسدانوں نے یہ تجربہ ایسے چوہوں پر کیا جو جینیاتی طور پر درد محسوس کرنے والا لحمیات بنانے کے قابل نہیں تھے۔ ماہرین نے کہا کہ ایسے جانور جو درد محسوس کرنے کی صلاحیت رکھنے والے لحمیات ٹی آر پی سیکس (TRPV1) نہیں رکھتے تھے حیرت انگیز طور پر نہ صرف ان کی عمریں 14 فیصد زیادہ تھیں بلکہ ان میں سرطان کا خطرہ اور عمر کے ساتھ حافظے کی خرابی جیسے امراض کا خطرہ بھی کم تھا۔ اتفاق نہیں ایسے جانوروں کا نظام ہضم اچھا ہونے کے ساتھ ساتھ ان میں ذیابیطس پیدا ہونے کے خطرات بھی کم پائے گئے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سے تعلق رکھنے والے محقق اینڈریو ڈلن نے کہا "ہمارا خیال ہے کہ مرکزی اعصابی نظام کی طرف پیغامات لے جانے والے اعصابی سرے (اختتامے) جو دماغ میں درد کا احساس پیدا کرتے ہیں کے پیغام رسانی کے راستوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو اس کا انسانی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے جس سے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔"

انسان کی عمر میں اضافے کے ساتھ اس کی زندگی میں جسمانی درد کی تکالیف میں اضافہ ہوتا ہے اور یہی تکلیف اسے تیزی سے بڑھاپے کی جانب دھکیلتی ہیں۔ مصالحے دار پکوان کھانے سے مرچوں میں موجود قدرتی مرکب کیپسیسن حاصل ہوتا ہے جو درد کا احساس جگانے والی حس کو کام کرنے سے روک سکتا ہے کیونکہ کیپسیسن ٹی آر پی سیکس پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اسی لئے مرچوں والے پکوان کھانا بڑھاپے میں نظام انہضام کی کمزوری کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے جس سے آگے چل کر انسان کی زندگی طویل ہو سکتی ہے۔

ہزاروں سال سے انسان خوراک ہضم کرنے کے لئے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ ماہرین ہری مرچوں کو پھل قرار دیتے ہیں جبکہ متبادل کے طور پر بہت سی ادویات بھی موجود ہیں مثلاً دردِ شقیقہ کے علاج کی ادویات درد کے اس راستے پر اثر انداز ہوتی ہیں جہاں درد محسوس کیا جاتا ہے۔

مصالحے دار پکوان کے ایک اہم ترین جزو ہلدی کی افادیت کے حوالے سے شائع ہونے والے پچھلے مطالعوں میں ہلدی کو کئی امراض کے علاج کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ سائنسدانوں نے ہلدی میں موجود مرکب کرکومین کو معمر افراد میں الزائمر کے علاج کے طور پر تجویز کیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ الزائمر کے نتیجے میں دماغ میں جمع ہونے والے لحمیات کو اگرچہ کرکومین کے ذریعے تحلیل نہیں کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے برعکس ہلدی دماغی ریشوں کے بننے کے عمل کو تیز کرتی ہے جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔

ویسے تو مرچوں کی کئی اقسام ہیں جن میں ہری مرچ، لال مرچ، کالی مرچ اور شملہ مرچ شامل ہیں لیکن ہری مرچ کے استعمال کو وزن کم کرنے اور فالتو چربی پگھلا کر زائل کرنے کے اعتبار سے بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں چینی محققین نے بتایا کہ جو مرچوں والے کھانے بلند فشار خون کم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں مرچوں میں قدرتی طور پر ایسے اجزا بھی موجود ہیں جو خون کی روانی کو بحال کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

دن پھرے خانساماؤں کے

کوکنگ چینلوں کی بدولت کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر چیز کی مانگ میں یکدم اضافہ ہو گیا

میڈیا نے پاکستانیوں میں دیکھتے ہی دیکھتے وہ انقلاب برپا کیا ہے کہ جس کا ادراک [illegible] بھی طویل وقت لگتا ہے۔ غور کریں تو محسوس ہوگا کہ یہ وہ جادو ہے جس نے پلک جھپکتے بہت سارے مسئلے حل کر دیے ہیں۔ مثلاً آج کی صبح ہر گھر میں پوچھا جانے والا یہ سوال کہ ''آج کیا پکے گا؟'' بظاہر یہ بہت چھوٹا سا اور آسان سا لگتا ہے مگر حقیقتاً اس کا [illegible] ہے۔

اس سوال کا جواب بعض اوقات مشکل ہو جاتا تھا۔ بھلا ہو کوکنگ چینلوں کا کہ اب یہ سوال ایک [illegible] پہلے ہی حل کر لیا جاتا ہے۔ جس دن جس کھانے کی ترکیب آسان لگی اور مناسب لگی [illegible] نوٹ کر لیا جاتا ہے اور مسئلہ حل۔

[illegible] کے چلنے کی بنا پر کھانا پکانے والے [illegible] سارے مسالے اور [illegible] بھی [illegible] آ گئے۔ [illegible] کی بات یہ ہے کہ [illegible] بڑی تعداد میں [illegible] ہو جاتی ہیں۔ [illegible] کی [illegible] ہو جاتے [illegible] ہے کہ ان [illegible] چینلوں سے [illegible] اٹھاتے ہوئے [illegible] دیکھنے والے ان سے [illegible] ہو جاتے ہیں [illegible] چینلوں سے جو کھانا پکانے کی [illegible] ہوتی [illegible] مل جاتی ہے۔





کدّو غذائی اور طبّی افادیت سے بھرپور سبزی

اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔

پروفیسر حکیم سید عمران فیاض

کدو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے جن میں گھیا، لوکی اور دودھی شامل ہیں جب کہ اسے عربی زبان میں یقطین کہا جاتا ہے۔ کدو تمام سبزیوں میں نہایت اعلیٰ اہمیت کی حامل ترکاری ہے جس کے اندر اعلیٰ قسم کا پیکٹین (pectin) موجود ہوتا ہے جو نظام انہضام یعنی معدے اور ہاضمے کے لئے مفید ہے۔ کدو میں حیاتین بی اور سی کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور آیوڈین جیسی دھاتیں بھی پائی جاتی ہیں۔ اس کا استعمال بے خوابی اور قبض کو دور کرتا ہے۔

اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔

کدو کا استعمال مزاج کے چڑچڑے پن کو دور کرتا ہے۔ صحیح بخاری کی ایک حدیث میں حضرت انسؓ سے روایت ہے "ایک درزی نے دعوت میں حضورﷺ کی خدمت میں لوکی (الدباء) پکی ہوئی پیش کی۔ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا اسی روز سے میں دباء سے پسند کرتا ہوں۔" کدو ان ترکاریوں میں سے ایک ترکاری ہے جنھیں انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کیا یعنی اس کی کاشت صدیوں سے جاری ہے۔

کدو بے خوابی کی شکایت کو دور کرتا ہے، پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے، اس کے بیجوں کا تیل لگانے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کدو کو ٹکڑے کاٹ کر کے پیروں کے تلووں پر رگڑنے سے جلن زائل ہو جاتی ہے۔ کدو کے رس کے چند قطرے گرم کر کے کان میں ڈالنے سے شدید درد میں فوری آرام آ جاتا ہے۔

کدو اسہال، زیادہ مرغن غذاؤں کے استعمال، خشک پھل کھانے اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ ایک گلاس کدو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا انتہائی مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے خارج ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

کدو کے جوس کو تلوں کے تیل میں شامل کر کے بے خوابی کے مریض میں سر کی مالش کرنے سے یہ بیماری جلدی دور ہو جاتی ہے۔ کچا کدو معدے اور آنتوں کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ اس لئے اسے کچا استعمال کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔

100 گرام کدو میں 2.5 فیصد نشاستہ، 5.1 فیصد چکنائی، 0.2 فیصد حیاتیات اور 0.6 فیصد ریشے پائے جاتے ہیں۔

کدو ہمیشہ عام سبزی ہے۔ جسے لوگ انتہائی پسندیدگی سے کھاتے ہیں۔ اس کا رائتہ اور حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے جو انتہائی زود ہضم ہوتا ہے۔ ■



مرغی کو بغیر دھوئے استعمال کریں



FaceFresh™
CLEANSER CREAM
جو فیس فریش
وہی بیوٹی فل
لگائے رکھیں پوری رات
چھائیاں، جھریاں، داغ دھبے، حلقے سب کو کہیں گڈ نائٹ
FaceFresh
CLEANSER CREAM
5
FaceFresh
CLEANSER CREAM

مونگ کی دال' ایک پُر غذا

بالوں کو گرنے سے بچائیں

قدرتی اشیاء سے گرتے ہوئے بالوں کا علاج کریں حفاظتی اقدامات بھی ضروری ہیں

مشرق ہو یا مغرب، گھنے اور لمبے بال خوبصورتی کی علامت سمجھے جاتے ہیں۔ بال لمبے ہوں یا چھوٹے ان کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ جھڑتے ہوئے بال نہ صرف شخصیت کو متاثر کرتے ہیں بلکہ پریشانی میں مبتلا بھی کر دیتے ہیں۔ بال اگر موروثی عوارض یا بڑھتی عمر کی وجہ سے گر رہے ہوں تو لاعلاج تصور کئے جاتے ہیں لیکن اگر بیماری کی وجہ سے یہ صورت پیش ہو تو اس کا علاج ممکن ہے لیکن کریم، مرض اور کمزوری دور ہونے پر بال دوبارہ نکل سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو غذا میں دودھ، بالائی، انڈے کی زردی اور مچھلی، تازہ سبزیاں خصوصاً بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر، پالک اور سلاد کا کثرت سے استعمال بڑھائیں۔ اگر سر میں خشکی پیدا ہو جائے یا جلدی امراض کے نتیجے میں بال گر رہے ہوں تو ابلے پانی میں بھگو کر اس پانی سے اپنے بال دھوئیں پھر اچھی طرح سے کنگھی کر کے تیل لگائیں۔ گرتے بالوں کے لئے انڈے کی زردی یا پھر سرسوں کا تیل لگائیں۔ ماش کی دال پانی میں بھگوئیں اور پھر اس میں ہم وزن میتھی کے بیج باریک پیس کر سر پر اچھی طرح سے لگائیں اور پھر ۱۵ منٹ کے بعد سر دھولیں۔ شیکاکائی، ماش کی دال اور میتھی کے دانے مہندی کی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے بال دھونے سے بال نہ صرف جھڑنا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں سیاہی بھی آ جائے گی۔

گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کے لئے تھوڑا سے خشک آملے لوہے کے برتن میں ڈال کر پانی ڈالیں اور ساری رات بھیگنے دیں دوسرے دن اس پانی سے بال دھوئیں۔ اگر بالوں کے گرنے کی وجہ خشکی ہو تو روئی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر سر پر خوب ملیں اور پھر دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے بال دھولیں۔ اس کے علاوہ نہانے سے پہلے بالوں کی جڑوں اور دھونے کے پانی میں لیموں کا رس ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بال دھونے کے لئے قدرتی اجزاء مثلاً آملہ، شیکاکائی اور میتھی دانہ پر انحصار کریں۔

سرسوں کی کھلی بھگو کر چھان لیں اور پھر اس کے پانی سے بال دھوئیں بال نرم و ملائم رہیں گے۔ خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں ۲ چمچے لیموں کا رس اور تیل ایک ساتھ ملا کر اچھی طرح سے سر کی مالش کریں اور ایک گھنٹے کے بعد سر دھولیں۔ خشک بالوں کو صابن سے دھونے سے گریز کریں۔

گرتے بالوں کی روک تھام کے لئے چند حفاظتی اقدامات ضروری ہیں جیسے کہ سخت شیمپو کا استعمال، بالوں کو کسنے سے گریز، ہیئر ڈرائیر کا کم استعمال، متوازن غذا کا استعمال، بھرپور نیند، بالوں کی تیز دھوپ اور سخت سردی سے حفاظت اور بال دھونے کے لئے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال۔ بال سکھانے کے دس منٹ بعد تک کنگھی کریں اس سے جلد میں دوران خون تیز ہوتا ہے بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے اور بال مضبوط ہوتے ہیں۔ بال ایسے باندھیں تاکہ ہوا اور دھوپ آسانی سے سر کی جلد تک پہنچ سکے۔ دن میں کم از کم دو مرتبہ کنگھی کریں۔ کھانا کھانے کے بعد بالوں میں کنگھی کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ کنگھی کا انتخاب کرتے وقت انتہائی احتیاط سے کام لیں یعنی کہ سخت دندانے والی کنگھی بالوں کی جڑیں متاثر کرتی ہے تو لمبے موٹے دندانوں کی کنگھی کا استعمال کیجئے۔ دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ سر دھونے کے لئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں البتہ سردی کے موسم میں نیم گرم پانی سے سر دھوئیں۔ تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگائیں اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سر دھوئیں۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ انڈوں کو محفوظ رکھنا ہے تو انڈوں کو پسے ہوئے نمک میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس طرح انڈے زیادہ دنوں تک خراب نہیں ہوں گے۔ علاوہ ازیں گرم پگھلے ہوئے موم میں انڈوں کو ڈبو کر نکال لیجئے پھر سرد جگہ پر محفوظ رکھے تو انڈے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوں گے۔

☆ پکانے کے دوران بعض اوقات آلو بالکل نرم ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس عمل سے بچنے کے لئے آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں تقریباً 15 منٹ بعد ان کو دھو کر دیگچی میں ڈال دیں۔

☆ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے کیونکہ پیاز میں ایک قسم کا تیزاب پایا جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پیاز کے چھلکے اتاریں اور اس کے 2 ٹکڑے کاٹ کر تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیجئے اس کے بعد پیاز کاٹیں تو کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری نہیں ہوگا۔

☆ اگر مرچیں پیسنے یا ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے تو تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر اس پانی سے ہاتھوں کو دھو ڈالیں جلن دور ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں تھوڑے سے پانی میں تھوڑا سا گڑ ملائیں اور اس پانی کو اپنے ہاتھوں پر ملیں۔ اس سے بھی جلن کا احساس جاتا رہے گا۔

☆ اگر آپ کو شک ہو جائے کہ کھانے میں کوئی زہریلی چیز پڑ گئی ہے تو چمچے میں تھوڑا سا پکا ہوا کھانا لے کر اسے آگ میں ڈال دیجئے۔ اگر نیلے رنگ کے شعلے اٹھیں تو سمجھ لیجئے کہ کھانا زہریلا ہو گیا ہے۔

☆ لیموں سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لئے انہیں تھوڑی دیر کے لئے گرم پانی میں ڈبو دیں پھر کاٹ کر نچوڑیں تو زیادہ رس نکلے گا۔

☆ کھانے کی جن چیزوں سے خمیر اٹھ سکتا ہے انہیں اونچی جگہ پر رکھئے۔ اس طرح خمیر جلد پیدا نہیں ہوتا۔

☆ اچار خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ نچوڑ دیں اور مہینوں تک اچار رکھا رہے۔

☆ ٹماٹروں کے سرے پر تھوڑا سا موم لگا دیجئے اس عمل سے ٹماٹر کئی دنوں تک تازہ حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ پانی میں نمک گھول کر ٹماٹر اس میں ڈال دیں اس سے بھی ٹماٹر کافی دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔

☆ مچھلی کی بو دور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا ٹارٹرک ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔



وحشی ہے دنیا ساری!

ٹوٹکے

کٹی ہوئی پیاز فریز کرنے کے لئے

اگر کٹی ہوئی پیاز کو محفوظ کرنا ہے تو پہلے پیاز کو کاٹ لیں، ململ کے کپڑے میں پیاز ڈالیں اور دونوں کونوں
کے بیچ سے چلاتے ہوئے سبزی کی طرح رات اخبار پر پھیلا دیں اور ایک چمچی نمک
چھڑک دیں، رات بھر ہاتھ سے چورا کر کے اسے ایئر ٹائٹ برتن میں رکھ لیں۔

خستہ کباب بنانے کے لئے

اگر کباب خستہ بنانے ہوں تو اس میں پکاتے وقت پیاز شامل کریں۔ قیمہ مصالحے میں باریک
کٹی ہوئی پیاز شامل کریں۔ اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور ایک کھانے کا چمچ دہی ملا کر
گوندھ لیں، کباب انتہائی مزیدار اور خستہ بنیں گے۔

تیزابیت سے نجات کے لئے

ناشتے سے پہلے ایک کھانے کے چمچ پانی میں ایک چٹکی کے برابر ڈال دیں۔
اسے چار سے پانچ گھنٹے تک بھگو کر چھان لیں اس کے مساوی ڈال کر پی لیں
اسے ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے پہلے استعمال کریں۔ چند
دنوں کے استعمال سے تیزابیت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ
کی گولیوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

مکھن پگھلانے کے لئے

اگر مکھن سخت ہو گیا ہو تو پانی میں ایک چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ملا کر مکھن کو دھو لیں۔ اس
کے بعد ایک کٹورے میں پانی لے کر تھوڑا سا میٹھا سوڈا ملا کر مکھن پر ڈال دیں، سارا مکھن نرم ہو
جائے گا۔

انڈے سے تلی چیزوں کے لئے

انڈے کو جب بھی پھینٹیں اس میں ایک چائے کا چمچ دودھ اور آدھا چائے کا چمچ میدہ شامل
کریں۔ اس انڈے میں لپیٹ کر تلنے والی چیزیں بہت ہی خوبصورت ہوتی ہیں اور ذائقہ بھی
مزیدار ہو گا۔

مٹر کے دانے محفوظ کرنے کے لئے

تازہ مٹر کے دانے نکال لیں۔ ایک دیگچی میں پانی ابالیں اس میں ایک چائے کا چمچ
نمک اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر مٹر کو ابال لیں اور اسے چھلنی میں نکال کر رکھ لیں۔
اس طرح محفوظ کئے گئے مٹر تازہ محسوس ہوں گے۔

WORLD'S LEADING BRAND
NOW IN PAKISTAN



YBARRA
OLIVE OIL
SINCE 1842

A COMPLETE RANGE OF

EXTRA LIGHT, EXTRA VIRGIN

OLIVE MASSAGE OIL, OLIVE HAIR OIL, OLIVE BABY OIL
OLIVE POMACE OIL





YBARRA
OLIVE OIL
Since 1842

A PRESENT FOR
YOUR HEALTH

Good cooks, deserve great oil!

Ybarra Olive Oil has been carefully created to please both; the tongue and the heart! It contains large number of MUFA which helps in better blood circulation, boosts HDL cholesterol levels and reduces the risk of heart attacks considerably! With Ybarra, you will never have to compromise on good taste to ensure great health!

HEALTH BENEFITS

- Heart Healthy
- Anti Skin Aging
- Good for the Eyes
- Control Diabetes
- Prevents Cancer
- Enhances Digestion
- Control Blood Pressure
- Control Liver Activity
- Minimizes Clots
- Restricts Stone Formation









www.ybarra.es

For Corporate Enquiries